10 GOLDENE REGELN

1. Sprich **vor Beginn** mit Deinem **Arzt**
2. Beginn mit Augenmaß: **Langsam** beginnen und **schrittweise steigern**
3. Vermeide Überlastung: **Laufen ohne Schnaufen** – Lieber länger langsam laufen!
4. **Erhole Dich** nach der Belastung
5. **Pausiere** wenn Du akute Krankheiten hast (z.B. Fieber, Gliederschmerzen, Erkältung)
6. **Aufwärmen** schützt Dich vor Verletzung, beim Training dürfen keine Schmerzen auftreten
7. Körperliche **Aktivitäten** sollst Du an Klima und Umgebung **anpassen**
8. **Ernähre Dich bewusst** und achte besonders auf Deine **Flüssigkeitszufuhr** als Nierenpatient
9. Passe Deine Bewegungen an Dein **Alter** und Deine **Medikamente** an
10. **Bewegung soll Dir Freude machen!**

Adaptiert nach der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund)

FIT DURCH BEWEGUNG UND FREUDE

WIE STARK SOLLTE ICH MICH BELASTEN?

Das tägliche Leben ist mit vielen körperlichen Aktivitäten wie Hausarbeit, Einkaufen oder Treppensteigen verbunden.
Diese Bewegung kannst Du positiv auf Deinem Bewegungskonto verbuchen!
Damit Du Leistungsverbesserungen erzielst, musst Du eine bestimmte, individuelle Reizschwelle durch zusätzliche Belastung überschreiten. Das bedeutet, dass Du Dich regelmäßig und etwas mehr belasten musst, als es bisher der Fall war.
Anfangs reicht Dir nur ein wenig mehr Bewegung aus, um Erfolge zu erzielen. Verbessert sich die Fitness, sollte Deine körperliche Aktivität erhöht werden.

Wir geben Dir folgende Empfehlung:

- 3 bis 5 x pro Woche körperliche Aktivitäten
- Gefühlte Belastung: „etwas anstrengend“
- Dauer: 30 bis 45 Minuten/Einheit (kann auch in 3 x 10 Minuten aufgeteilt werden) oder 150 Minuten pro Woche

UDO KREISSEL

DR. IRIS FUHRMANN

Es geht nur um Dich aber wir teilen gerne mit Dir die Freude an der Bewegung.

Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung von BKK Dachverband

FIT DURCH BEWEGUNG UND FREUDE

Als Selbsthilfe-Netzwerk der Nierenpatienten in Deutschland vertreten wir seit 1975 Dialysepatienten, Transplantierte, Angehörige sowie pflegerisches und ärztliches Fachpersonal in ca. 170 regionalen Selbsthilfegruppen.

Bundesverband Niere e.V.
Kakteenweg 9, 55126 Mainz
Telefon 06131 85152
geschaeftsstelle@bnev.de
www.bundesverband-niere.de

Bei Fragen kannst Du Dich auch an unseren Partner wenden:

ReNi Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke
info@reni-online.de
www.reni-online.de

BUNDESVERBAND NIERE E.V.
www.bundesverband-niere.de

FIT DURCH Bewegung UND Freude

BUNDESVERBAND NIERE E.V.
www.bundesverband-niere.de

FOLGEN DER CHRONISCHEN NIERENKRANKHEIT

Bei einer chronischen Nierenerkrankung kommt es zu

- Beeinträchtigungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- einem Verlust von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Einschränkungen von gewohnten und üblichen Aktivitäten
- Verlust von sozialen Kontakten, Freunden und Freizeitaktivitäten
- Mangel an Lebensmut, Optimismus und Selbstvertrauen
- Verlust von Glücksempfinden und Freude im Alltag

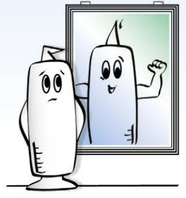
Bewegungsmangel hat schon nach kürzester Zeit negative Auswirkungen auf Deine Muskulatur, Deinen Knochenstoffwechsel, Dein Herz-Kreislaufsystem und Dein Nervensystem!

URSACHEN FÜR DEINE VERMINDERTEN FÄHIGKEITEN

- Harnvergiftung (Urämie)
- Blutarmut (Renale Anämie)
- Übersäuerung des Blutes (Metabolische Azidose)
- Veränderungen des Mineralhaushaltes (Kalzium, Phosphat, Kalium)
- Strukturelle Muskelveränderungen (Myopathie)
- Gestörte Zuckeraufnahme in die Muskulatur (Insulinresistenz)
- Nervenschäden (Neuropathie)
- Knochen- und Gelenkveränderungen (Osteopathie)
- Medikamente (z.B. Betablocker, Kortison)

LEISTUNGSMINDERNDE BEGLEITERKRANKUNGEN SIND U.A.

- Koronare Herzkrankheit
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck (Hypertonie)



FIT DURCH BEWEGUNG UND FREUDE

WAS KANNST DU DURCH BEWEGUNG VERBESSERN?

- **Deine Mobilität (Flexibilität)**
  Verbesserung der Beweglichkeit
- **Deine Koordination**
  Verbesserung von Geschicklichkeit, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit und Sicherheit, Vermeidung von Stürzen
- **Deine Kraft**
  Verbesserung der Muskelkraft und Stabilisierung der Körperhaltung
- **Deine Ausdauer**
  Stärkt Dein Herz und senkt Deinen Blutdruck, auch gut bei Depression und Niedergeschlagenheit

BEWEGUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT SIND EFFEKTIV UND TUN DIR GUT

- Erhöhung Deiner Leistungsfähigkeit
- Bessere Bewältigung Deines Alltags
- Verbesserung Deines Wohlbefindens
- Besserer Schlaf und bessere Entspannung
- Verbesserung Deiner Konzentration
- Aufbau Deines Selbstvertrauens
- Erhalten der Selbstständigkeit für Dich
- Längeres und bessere Leben für Dich

WO UND WIE KANNST DU DICH BEWEGEN?

Im Alltag

- Jeder Schritt im täglichen Leben zählt!
- Aktives Sitzen: Position ändern, nach langem Sitzen einmal aufstehen und gehen
- Kleine Übungen, Lockern, Räkeln z.B. vor dem Fernseher oder am Schreibtisch

An der Dialyse

- Dein Fahrradergometer
- Dein Krafttraining

In der Freizeit

– suche Dir Deine ganz persönliche Freude aus:

- Gehen, Walking, Wandern
- Rad fahren, Heimtrainer

FIT DURCH BEWEGUNG UND FREUDE

- Schwimmen, Wassergymnastik
- Training im Fitnessstudio
- Gymnastik, Tanzen
- Tai Chi, Qi Gong, Yoga
- Meditation, Entspannung

REHASPORT IN GRUPPEN

Bewegung entsprechend ärztlicher Verordnung mit dem Antrag auf Kostenübernahme (Muster 56) Finanzierung durch die Krankenkasse

Quelle: www.bundesaerztekammer.de

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Körperliche Aktivität als „Medikament“ kann vom Arzt mit dem REZEPT FÜR BEWEGUNG empfohlen werden.

Quelle: www.sportprogesundheit.de